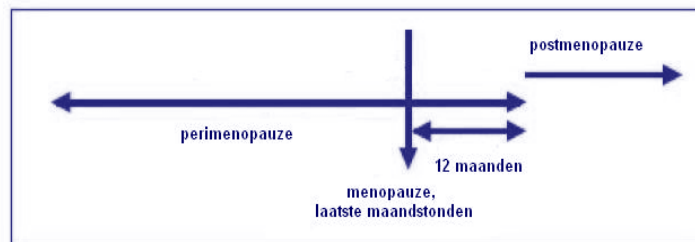


MENOPAUZE

1/2

Wat is menopauze?

Menopauze is géén ziekte. De term “menopauze” betekent heel eenvoudig “het uitblijven van de maandstonden”. De voorraad eicellen raakt uitgeput en er vindt geen eisprong (ovulatie) meer plaats. De eierstokken scheiden minder hormonen, voornamelijk oestrogenen, af. Gemiddeld vangt de menopauze aan rond de leeftijd van 51 jaar.



Indien je nog vragen hebt,
raadpleeg je apotheker of arts!

Men onderscheidt drie fases:

- De **perimenopauze** is de periode van 4 à 5 jaar die begint met de eerste tekenen, die de menopauze aankondigen (onregelmatige menstruele bloedingen, warmteopwellingen, prikkelbaarheid, ...) & die afloopt na 12 maanden zonder maandstonden.
- De **menopauze** is het tijdstip van de laatste menstruele bloedingen.
- De **postmenopauze** vangt aan één jaar na de laatste maandstonden.

De gevolgen

Sommige vrouwen ondervinden geen of nauwelijks last wanneer ze in hun menopauze komen. Velen echter ervaren één of meerdere klachten. De intensiteit hiervan verschilt van vrouw tot vrouw. Op korte termijn kunnen zowel volgende lichamelijke als psychologische symptomen voorkomen:

Lichamelijke symptomen	Psychologische symptomen
Warmteopwellingen & nachtelijke transpiratie	Prikkelbaarheid
Vaginale droogte, pijn tijdens het vrijen	Geheugen - & concentratieproblemen
Urine - incontinentie	Angst, zenuwachtigheid
Verminderd libido	Depressie
Vermoeidheid, slapeloosheid	
Huidverandering	
Gewichtstoename	

De meeste van deze symptomen zijn te wijten aan de verminderde productie van oestrogenen.

In welke mate dit hormonaal tekort rechtstreeks verantwoordelijk is voor deze symptomen, is moeilijk aan te tonen. Zo kunnen de warmteopwellingen bijvoorbeeld de slaap verstoren. Slaapgebrek op zijn beurt kan dan weer vermoeidheid, prikkelbaarheid & concentratiestoornissen uitlokken. Bovendien kunnen, naast deze hormonale stoornissen, ook mogelijke veranderingen in het sociale leven gedurende deze periode het humeur beïnvloeden.

MENOPAUZE

2/2

Het hormoontekort kan op langere termijn ook leiden tot hart - en vaatziekten of osteoporose.

Van oestrogenen weet men, dat ze het risico op hart - & vaatziekten verminderen. Men neemt hierom aan dat vrouwen vóór de menopauze hier beter tegen beschermd zijn dan mannen. Deze bescherming verdwijnt spijtig genoeg met de menopauze. Een gezonde levensstijl kan dit risico op hart - en vaatziekten positief beïnvloeden.

Tijdens de menopauze verdwijnt het evenwicht tussen de botopbouw & - afbraak. Geleidelijkaan wordt het skelet brozer, neemt ook de lichaamslengte af & het silhouet krijgt een andere vorm. Al deze factoren leiden tot een groter risico op breuken.

Hoe behandelen?

Gezonde leefgewoonten kunnen een aantal klachten verbonden aan de menopauze verlichten & vooral de gevolgen op lange termijn voorkomen:

- † Vermijd bepaalde voedingsmiddelen, zoals (pittige) kruiden, cafeïne, alcohol & warme dranken. Zij kunnen warmteopwellingen uitlokken. Ook stress & tabak kunnen warmteopwellingen uitlokken.
- † Beweeg dagelijks! Dit verlicht niet alleen de warmteopwellingen & de stress, maar vermindert ook het risico op osteoporose en hart - & vaatziekten. Bovendien houdt het je slank. Wandelen, fietsen of zwemmen zijn ideaal. Vergeet echter niet de inspanningen geleidelijk op te bouwen en aan te passen aan je persoonlijke mogelijkheden!
- † Eet evenwichtig! Vermijd een overmaat aan vetten en suikers. Eet veel groenten & fruit en matig uw alcohol - gebruik. Probeer nogmaals te stoppen met roken! Dit zal het risico op osteoporose en hart - & vaatziekten verminderen.
- † Eet dagelijks voldoende melkproducten. Zij zijn rijk aan calcium en helpen osteoporose te voorkomen. Melk, yoghurt, kaas, ... zijn calcium - rijke voedingsmiddelen. Opgelet: de hoeveelheid calcium staat niet in verhouding met het vetgehalte. Het is dus aangeraden magere producten te gebruiken. Sojamelk verrijkt met calcium, bladgroenten, broccoli & noten zijn eveneens een bron van calcium. Wanneer de inname via de voeding onvoldoende is, kan een calciumsupplement (0,5 à 1 g calcium per dag) worden aanbevolen. Dit moet 's avonds ingenomen worden.
- † Ook Vitamine D is belangrijk voor de preventie van osteoporose. Ze bevordert de calciumopname ter hoogte van de darm. Vit. D wordt ter hoogte van de huid gevormd onder invloed van het zonlicht. Je vind ze ook terug in "vette" vis. Indien nodig, kan extra vitamine D (tussen 400 en 800 UI per dag) bovenop het calciumsupplement worden aangeraden.

Vraag je apotheker ook naar de folder "Hormonale Substitutietherapie (HST)"!

Een behandeling met geneesmiddelen verlicht hoofdzakelijk de menopauzale klachten op korte termijn zoals de warmteopwellingen, stoornissen op het vlak van de seksuele beleving, humeurschommelingen en slaapstoornissen. Zij verbeteren zodoende de levenskwaliteit.

In sommige gevallen worden deze geneesmiddelen ook voorgeschreven om osteoporose en beenderbreuken te voorkomen.

Een onderscheid wordt gemaakt tussen:

- † De hormonale substitutietherapie (HST): dit is een behandeling, waarbij men oestrogenen (al dan niet in combinatie met een progestageen) toedient ter vervanging van de hormonen, die het lichaam niet meer aanmaakt.
- † De niet - hormonale geneesmiddelen die in zekere mate de warmteopwellingen bestrijden, maar minder doeltreffend zijn dan een hormonale therapie.
- † Fytotherapie & fyto - oestrogenen, waarvan men vermoedt dat ze de warmteopwellingen verminderen.

Stempel apotheek:

Deze informatie wordt je aangeboden door je apotheker!